

7 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ, КАК СПАСТИ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ «ГРУПП СМЕРТИ»

Что делать, если ребенок подсел на пагубные сообщества в социальных сетях.

Статья «Группы смерти» в «Новой газете» вызвала у родителей по всей стране настоящую панику. Многие мамы и папы, прочитав о действующих во «ВКонтакте» сообщества, которые занимаются пропагандой суицида среди подростков, бросились проверять компьютеры своих чад. И некоторые из них с ужасом обнаружили, что их сын или дочь подписаны на паблики вроде «Море Китов», или похожие сообщества («Белый кит», I cut myself, «Скорби Душа Моя», «Некрес Психес» и др).

У любого родителя, сделавшего столь жуткое открытие, возникает закономерный вопрос: что делать в такой ситуации? Как найти подход к ребенку и уберечь его от пагубного влияния соцсетей и, возможно, от попытки покончить с собой?

1. Никакого шпионажа и агрессии

Первая реакция родителей, которые узнали, что их дети сидят в группах, призывающих к суициду, - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом.

2. Аккуратный позитивный диалог

Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб» - так от него никаких ответов не добиться. Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие – интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Кстати, для откровенного разговора отлично подойдет совместный прием пищи: в такой обстановке легче сблизиться и наладить контакт.

Важно: Проявлять интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

Пусть озвучит свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид – способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

3. Разговор о смерти через искусство

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. В этом случае лучше подойти к проблеме «окружным путем». Например, можно дать ребенку посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема смерти и самоубийства, а затем обсудить с ним его мысли и впечатления.

Важно: около 80% детей, которые покончили жизнь самоубийством, так или иначе заявляли о своем намерении родным или друзьям. Просто их словам и поступкам не уделили должного внимания, списав на подростковые «закидоны» и демонстративное поведение.

К тому же подростки зачастую не воспринимают смерть достаточно серьезно, романтизируя ее. Им кажется, что суицид – это некий выход, переход куда-то, а не точка невозврата. Необходимо попробовать донести до ребенка, что пока он жив, у него всегда есть возможность выбора. А смерть – это не дверь, а черта, за которой больше ничего не будет.

4. Поиск альтернативных интересов

Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, на самом деле попадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям.

Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в интернете, а предложить своему чаду альтернативные занятия, которые смогут вытянуть его в офлайн-пространство. Тут подойдут любые, даже глупые на взгляд взрослых, увлечения.

Важно: Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. Ведь почему дети так охотно подписываются на те или иные группы во «ВКонтакте» и других социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление – быть признанными и понятыми.

5. Включение здоровой критичности

Вспомним одно из правил «групп смерти»: как только один из подписчиков интересовался у организаторов, кто они и какие цели преследуют, его тут же изгоняли из сообщества. Так вот, чтобы подросток был более устойчивым к манипуляциям онлайн-«сектантов», нужно научить его критически мыслить и задавать неудобные вопросы. И воспитывается этот навык в первую очередь в семье. У каждого ребенка должна быть возможность спросить у мамы или папы: «Почему? Для чего мне это делать?».

Важно: Подросток должен чувствовать любовь и принятие со стороны родителей в любой ситуации. Если ребенок знает, что, как бы он ни поступил, что бы ни сказал, его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни. Родителям стоит внушить своим детям, что они не должны зарабатывать любовь повиновением и покорностью.

6. Регулировать режим сна

Сон является одной из сфер жизни детей, которую действительно стоит жестко контролировать. Согласно утверждению «Новой газеты», многие подростки сидели в социальных сетях именно ночью; особое значение в ряде случаев имело время 4.20 утра.

Дело в том, что в таком полусонном состоянии гораздо легче впихнуть в ребенка любую информацию, в том числе и про суицид. Этот нехитрый, но действенный прием, кстати, хорошо знаком деструктивным религиозным организациям. Так что, если у родителей есть желание прибегнуть к жестким мерам, можно, к примеру, выключать или ограничивать интернет именно в ночное время.

7. Психологические группы для подростков

Если родители узнали, что их ребенок и вправду подумывает совершить самоубийство, в этом случае справиться лишь своими силами не получится: необходимо прибегнуть к помощи профессионалов. Однако не каждый подросток согласится пойти к психологу; даже если посылками или угрозами загнать его на сеанс, толку от такой терапии будет мало. Гораздо проще и полезнее будет уговорить чадо посетить групповые занятия, где ему легче будет освоиться и приступить к работе над своими проблемами.

Важно:

Есть несколько признаков, которые могут свидетельствовать о том, что подросток впал в депрессию и думает о смерти:

- появление порезов и шрамов**
- резкое изменение настроения и поведения; к примеру, всегда общительный ребенок вдруг стал замкнутым**
- желание подростка раздать или подарить свои вещи**
- разговоры о бессмысленности жизни**
- ребенок ведет себя так, как будто собирается в дальнюю дорогу: приводит в порядок дела, убирается в комнате, возвращает одолженное**